

RIESGO DE CAÍDAS DURANTE EL USO DE ESCALERAS PORTÁTILES (OFICINAS, BIBLIOTECAS, ETC.)

Este riesgo se debe habitualmente a:

- Uso inapropiado de escaleras portátiles para colocar y recoger material diverso.
- Uso de escaleras inapropiadas o en mal estado.



COSAS QUE PODEMOS HACER PARA EVITAR TENER UN ACCIDENTE POR ESTA CAUSA:

- Adquirir escaleras seguras, nunca domésticas y sí de uso profesional, con la resistencia necesaria, recomendando escaleras certificadas de acuerdo con la norma UNE-EN 131.
- Usar calzado cómodo, ajustado y no resbaladizo.
- Trabajar en una **postura ergonómica correcta**, evitando, en la medida de lo posible, la elevación del brazo por encima de los hombros durante la manipulación de libros o archivadores en estantes superiores, usando la escalera de manera que se trabaje preferentemente a la **altura del codo**.
- Cuando trabajamos en ellas, comprobar que están en **perfecto estado, tener una mano libre para sujetarte y no intentar nunca alcanzar objetos alejados** lateralmente de la escalera; en ese caso, debe bajarse, desplazar la escalera y volver a subir.
- El ascenso y descenso se realizará siempre de frente (más información en la instrucción operativa **IO ST 002-00**, que puede consultar en la web del SEPRUS).
- El cuerpo debe quedar enmarcado en la escalera, por lo que no se debe subir a los últimos peldaños.
- Disponer de iluminación adecuada en los lugares de trabajo.
- Orden y limpieza alrededor de la zona de trabajo con escaleras, mantener los cables fuera de zonas de paso y si no es posible, usar regletas, canaletas, etc.

Píldora nº 149.2 2022